

SUPER GEZONDE FRUIT SMOOTHIE

SUPER GEZONDE FRUIT SMOOTHIE

Wat jij verkiest te eten en wat goed voor je is zijn vaak totaal verschillend.

Dat lijkt prima behalve dat de natuur altijd het laatste woord krijgt. Als je gezondheid niet is wat jij zou willen dan is er een simpele oplossing.

De marketing van de voedingsindustrie en medische wetenschap zorgen er zeer succesvol voor dat dit een goed bewaard geheim blijft voor vele mensen.

Update 05-12-2012

Super Gezond: Een fruit Smoothie.

Gezond leven, we willen het allemaal. Maar het moet ook lekker zijn, niet te veel tijd kosten en niet te duur. Mike Donkers had voor mij het antwoord met zijn:

SUPER GEZONDE FRUIT SMOOTHIE

Kurkuma een gezonde specerij.

Cayennepeper een smaakmaker met veel voordelen!

Paprikapoeder met veel Vitamine C

Gemberpoeder voor de spijsvertering en ...

Ascorbinezuur (vitamine C)

Bijenpollen voor betere sportprestaties

Kaneel

Chlorella & Spirulina dé Supervoeding

Zeemineralen

Appel

Sinaasappel

Citroen

Water

Honing

Olijfolie



Goede voornemen eindelijk ten uitvoer gebracht.

Wat wijst mijn NES scan uit?

P.S. Ik daag je uit,

Recept: supergezonde smoothie,

1 appel, 1 sinaasappel, 1/2 citroen, 2 á 3 glazen water, eetlepel olijfolie, eetlepel pollen, 2 theelepels sole (zeeminerale), 1/2 theelepel ascorbinezuur (vitamine C), theelepel kurkumapoeder, cayennepeper, paprika poeder, 1/2 theelepel gember poeder, Spirulina, Chlorella, kaneel naar smaak, flinke theelepel honing.

Kurkuma een specerij met SUPER geneeskrachtige werking.

Belangrijke aanpassing: In de update van februari 2010 van dit eBoek hebben we alle wetenschappelijke onderzoeken die verwijzen naar een specifieke ziekte die vermindert of genezen kan worden met de toepassing van kruiden uit dit eBoek verwijderd. Het promoten (aanprijzen) en gelijktijdig verkopen is onder de Codex Alimentarius wetgeving verboden als daarbij medische claims worden gelegd ten aanzien van voeding. Ook wetenschappelijke onderzoeken mogen niet meer vermeld worden en de eerste fabrikanten / leveranciers zijn inmiddels beboet. Als wij hier dus stellen dat een kruid gezond is dient u zelf onderzoek te verrichten via Google. We mogen de aanwijzingen hoe je dit gemakkelijk kunt vinden nu echter ook niet meer vermelden. Update december 2012 - HM

Kurkuma poeder

Kurkuma is een geel kruid met een mild bittere smaak. Het wordt in de oosterse keuken vooral gebruikt om smaak en kleur aan gerechten te geven, zoals aan nasi en kerrie.

Kurkuma wordt gewonnen uit de wortel van de plant *curcuma longa*; een plant die tot de gember familie wordt gerekend. Kurkuma wordt ook wel koenjit (kinjit Malaise naam), kerrievoeder (curry) of geelwortel genoemd. Geelwortel (kurkuma) wordt in Azië niet alleen gebruikt om rijst mee te kleuren, maar ook als medicijn tegen allerlei ziektes.



Onderzoek aan de Rhodes universiteit in Zuid-Afrika heeft de heilzame werking van het kruid bevestigd en verklaard.

Kurkuma (Turmeric) is bekend in India als het 'heilige poeder'. Het wordt al sedert eeuwen gebruikt als wondgenezing, infecties en andere gezondheidproblemen. Zowel in het eeuwen oude Indische als Chinese gezondheid systeem hebben ze kurkuma al duizenden jaren toegepast maar nu pas komen er nieuwe studies die aangeven hoe kurkuma nu precies werkt.

Het is het pigment dat kurkuma zijn geel / oranje kleur geeft wat hier voor verantwoordelijk is maakt dat celmembranen zich weer ordentelijk gaan gedragen. Dit is waardoor de informatie die doorgegeven wordt aan de cel beter beschermt tegen virussen maar eveneens preventief beschermt tegen bepaalde Xxxxxx soorten.

In landen als India waar kurkuma op grote schaal gebruikt wordt komen bepaalde vormen van deze ziekte die veel voorkomt in onze moderne Westerse wereld opmerkelijk minder voor. Dit is zelfs tien maal lager!

Vele studies zijn al gewijd aan deze ziekte en de link met kurkuma en hierbij werd aangetoond dat:

- * Kurkuma ongewenste celdeling remt.
- * Kurkuma gemuteerde cellen kan vernietigen.
- * Kurkuma ontstekingen kan verminderen
- * Kurkuma de leverfunctie verbetert.

Een goede reden om meer van deze specerijen te gaan gebruiken die niet voor niets het 'heilige poeder' genoemd wordt is dat het in ons lichaam positieve invloed uitoefent op meer als 700 van onze genen. Ondermeer door onze spijsvertering te ondersteunen, het ontgiftigen in de lever ondersteund, ons bloed zuivert, de strijd aan kan gaan vele ongewenste ziektes en de ontsteking remmende werking heeft.

Bovendien zijn er nog veel meer gezondheid effecten waar nog nader onderzoek plaatsvindt.

Belangrijk: Curry / kerriepoeder bevat veel minder van de werkzame stof dan kurkuma poeder!

Hoe lekker kan gezondheid zijn?

Meer info is beschikbaar in de Engelse taal op: [pubmed](#)

Zoek op deze website:

curcumin + Department of Biochemistry and Biotechnology, Faculty of Science, Annamalai University, Annamalainagar, Tamil Nadu, India.

Paprikapoeder met veel Vitamine C.

Een vurig rood poeder wat voornamelijk komt uit Hongarije en Spanje. Hoe roder van kleur, des te milder is de smaak. De gele paprika is echter zeer heet en smaakvol. Buiten het feit dat paprika veel wordt toegepast in recepten om zijn smaak heeft het ook zijn weg gevonden als kleurstof in de voeding en in de cosmetica industrie van blushpoeder tot oogschaduw om de dames er geweldig uit te laten zien.



Geboren in Hongarije was het professor Szent Gyorgi winnaar van de Nobelprijs die de voedingswaarde van paprika ontdekte. Paprika is hoog in vitamine C waarbij opgemerkt moet worden dat de organisch gedroogde paprika hoger in Vitamine C is dan de commercieel verwerkte paprika. Paprika verhoogt de aanmaak van speeksel wat positief bijdraagt tot de normalisatie van de zuurbalans in de maag en de opname bevordert. Het is bekend dat het de bloeddruk verlaagt en de doorbloeding verbetert.

Cayennepeper een smaakmaker met veel gezondheid voordelen!

Studies en onderzoek tonen dat cayennepeper helpen de eetlust te onderdrukken en zo dus overeten onderdrukken. Recente onderzoeken geven ook aan dat cayennepeper de ontwikkeling van vetcellen tegengaat. De stof die daar verantwoordelijk voor is in cayennepeper is capsaicin.

Naast de populariteit van cayennepeper voor zijn herbal en natuurlijke genezing capaciteiten is er gedocumenteerd bewijs bij the American Association of Cancer

Ook studies uit Japan onderschrijven het bovenstaande bovendien is de stof capsaicin het hoofdbestanddeel van cayennepeper werkzaam tegen deze gebrek ziekte.

Een andere klinische studie heeft aangetoond dat de cayennepeper voordelen zich ook uitstrekken tot pijn vermindering bij bepaalde ziekte processen.



Hoofdpijnen

Twee studies met capsaicin crème toonden ook een gunstig effect op hoofdpijn. 57% van de deelnemers melden zich beter te voelen terwijl slechts 17% met een placebo crème verbetering rapporteerden. Een duidelijke aanwijzing dat cayennepeper ook een voordeel oplevert met de behandeling van hoofdpijnen.

Drie onafhankelijke studies toonden bij huidziektes ook o.a. vermindert gevoel van jeuk en verminderde rode huid.

Bewijs?

Gedurende de laatste jaren hebben er meer als 1300 wetenschappelijke studies plaatsgevonden over cayennepeper's meest actieve ingrediënt capsaicin.

Gemberpoeder voor de spijsvertering en ...

Gember is enorm goed voor een goede spijsvertering en het verbranden van calorieën. Met gember haal je meer bouwstenen uit je voeding. Dat komt door de stof zingibain. Er is volgens onder andere Deense onderzoek en toepassingen geen stof op aarde die zulke krachtige eiwitverterende enzymen bevat dan de zingibain.

Gezondheid voordelen zijn onder andere indigestie (spijsvertering), misselijkheid, braken, zere keel, verkoudheid, hoofdpijn, koorts, griep symptomen, reumatiek, wagenziekte, verbetert de eetlust en reduceert galstenen.

Gember heeft bepaalde ingrediënten die het bloed cholesterol niveau reduceert, het werkt als een bloedverdunner en reduceert daarmee het risico op hart en vaatziekten

Ascorbinezuur Vitamine C

Planten en zoogdieren kunnen zelf vitamine C synthetiseren uit glucose. De mens, sommige typen mensaap, de marmot, de fruit etende vleermuis en een aantal vogelsoorten kunnen dit echter niet. Wanneer de dagelijks zelf gesynthetiseerde hoeveelheid vitamine C van dieren wordt omgerekend naar mensen dan komt dat neer op een dosis van minimaal 2 gram per dag in een staat van gezondheid en vele malen meer wanneer sprake is van ziekte.

Relatief hoge weefselconcentraties worden aangetroffen in de bijnieren, hersenen, lymfeklieren en longen. Vitamine C is nodig voor de vorming van het (kraak)been- en bindweefselbestanddeel collageen. Het zet de aminozuren lysine en proline met behulp van ijzerhoudende enzymen om in bouwstenen voor collageen. Daarom is vitamine C zo belangrijk voor sterk bindweefsel, endotheelweefsel (vaatwanden) en kraakbeen, wat ook uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken.

De ADH norm voor Vitamine C is schrikbarend laag gesteld:

http://www.uitdaging.net/gezond/vitamine_C_overdosis.html

Bijnpollen

Bijnpollen bevatten bijna alle vitaminen die een mens nodig heeft. Vanwege de relatief grote hoeveelheid vitamine B12 zijn bijnpollen vooral waardevol voor mensen die geen of weinig vlees eten.

De biljoenen cellen en weefsels in de spieren hebben suiker nodig voor energie. Wanneer spieren actief zijn verbruiken ze bijna viermaal zoveel glycogeen dan wanneer ze rusten. Het is een biologisch - wetenschappelijke ontdekking, dat de voorverteerde suikers in de pollen zich in het bloed snel omzetten in glycogeen. Bijna direct na het innemen treedt een snelle, natuurlijke opname van koolhydraten op en wordt er voeding naar de spiercellen en weefsel gezonden wat resulteert in een krachtig en energiek gevoel. (Top) sporters en atleten krijgen door gebruik van pollen meer energie en een groter uithoudingsvermogen.

Kaneel (cinnamon)

Kaneel zorgt voor een significante daling van de glucosespiegel (bloedsuikerspiegel – studie universiteit van Hannover).

PubMed: Lipid Research Center, CHUQ-CHUL Pavilion, Québec, Canada.
iwona.rudkowska@crchul.ulaval.ca

Type 2 diabetes is one of the fastest growing public health problems worldwide. Menopause may present additional challenges for women who have diabetes by increasing the risk for cardiovascular disease (CVD) and making blood glucose control more difficult. Functional foods may have the potential to improve glycemic control, but little evidence is known about the efficacy of these foods. The purpose of this literature review is to establish a recommendation for the intake of functional foods in a healthy diet - such as nuts, omega-3 fatty acids (FAs) and cinnamon - for the glycemic control in type 2 diabetes. Nuts and omega-3 FAs appear to have an

overall beneficial effect on CVD; however, their effect on glucose homeostasis is uncertain. In addition, cinnamon appears to inconsistently improve glycaemic parameters in diabetic patients.

Chlorella & Spirulina zijn beiden supervoeding te noemen.



Wellicht de beste voedingsbron op aarde? Spirulina bevat bijvoorbeeld 12 maal meer proteïne dan biefstuk. Bovendien is het kwalitatief beter en bevat ook nog eens veel mineralen. Wist u dat de phytochemie die gevonden wordt in Chlorella zelfs een beschadigd zenuwstelsel kan herstellen? Dat is de reden dat het gebruikt wordt voor Alzheimer en Parkinson patiënten.

Zowel Spirulina en Chlorella hebben bovendien sterke anti kanker eigenschappen en ook zeer belangrijk zijn de essentiële vetzuren die men aantreft in beide supervoeding. Vetzuren die veelal ontbreken in onze moderne fabrieksvoeding en zeer belangrijk zijn voor gezonde hersenfuncties.

Dat is zomaar een kleine bloemlezing van de supervoeding producten. Deze voeding zit zo boordevol met genezende krachten dat wanneer de farmaceutisch industrie dit zou kunnen nabootsen en patenteren het op de voorpagina's en de headlines van alle media voor een langere periode zou staan! Het zou een medische doorbraak betekenen en een duur en kostbaar medicijn zijn maar nu het zo spotgoedkoop je gezondheid opmerkelijk kan verbeteren haalt het nooit de media.

Als een goed geïnformeerde professional kijkt naar de voedingswaarde van deze supervoeding dan weet hij of zij dat de verhoudingen perfect zijn om ons lichaam te voeden. Dat de meeste mensen dit niet weten ligt in het feit dat de geneeskrachtige werking dermate groot is dat dit een rechtstreekse bedreiging vormt voor de superwinsten van de farmaceutische industrie. Deze voeding kan namelijk ziektes omkeren voor miljoenen mensen.

Chlorella is de rijkste bron van Chlorofyl op onze planeet. Wat is er zo goed aan Chlorofyl? Er is niets beter in staat het lichaam te reinigen en ontgiften dan Chlorofyl. Voor alle mensen die een Westers dieet volgen dat grotendeels bestaat uit kunstmatig gefabriceerde voeding en dierlijke voeding is het lichaam wanhopig op zoek naar ondersteuning om te ontgiften.

En hier is iets interessants, Chlorofyl is in staat zware metalen uit je lichaam te verwijderen die zich daar opgestapeld hebben door de inname van die vervuilde voedingsproducten.

Zeemineralen (sole)

Zeemineralen sole is het stokpaardje van Mike Donkers waar hij je heel veel en gepassioneerd over vertellen kan.

Het begon allemaal in de zee...

Een Franse arts genaamd René Quinton ontdekte al in 1897 dat zeewater voor 98% identiek is aan bloed. Zeewater heeft een extra molecuul magnesium nodig terwijl bloed een extra molecuul ijzer nodig heeft. Dat is het enige verschil. Volgens Quinton moet zeewater dan ook niet gezien worden als zout water, maar als een plasma dat bloedeigen is. Zijn theorie was dat cellen de capaciteit hebben om te regenereren, zichzelf te genezen en te zuiveren, mits de omgeving waarin de cellen zich begeven (het bloed) dit mogelijk maakt. Alle mineralen op de aarde zijn geconcentreerd in zeewater. Zuiver het bloed dus met de mineralen in zeewater en je scheidt de ideale voorwaarden voor leven. Zeewater is de basis van alle leven op aarde en in een gezonde, onvervuilde zeeomgeving heeft alle leven een dubbele levensverwachting ten opzichte van leven op aarde en bovendien in volmaakte gezondheid. Fotosynthese vindt plaats als gevolg van interactie met zonlicht.

Als gevolg van fotosynthese ontstaat er chlorofyl (bladgroen). Ook dit begon in de zee en leidde tot groene eencellige organismes. Deze vormden de voorlopers van blauwgroene zeealgen als Spirulina en een zoetwater variant genaamd Chlorella. Van beide algen is bekend dat ze zeer gezond en bloedzuiverend zijn vanwege hun hoge gehalte aan chlorofyl. Dat is geen toeval want ook chlorofyl blijkt voor dezelfde 98% als zeewater bloedeigen te zijn! Chlorofyl heeft evenals zeewater een extra molecuul magnesium nodig terwijl bloed een molecuul ijzer extra nodig heeft. Verder blijkt het nagenoeg identiek te zijn aan hemoglobine, een eiwit dat verantwoordelijk is voor de aanmaak van rode bloedcellen en het transport van zuurstof in het bloed. Vanwege het mogelijk maken van zuurstoftransport is chlorofyl zo heilzaam, aangezien ziekteverwekkers zich graag opsluiten in een cel om voor zichzelf een anaërobe (zuurstofarme) omgeving te scheppen. Chlorofyl is dus zuurstof, niet alleen voor groene planten maar ook voor mens en dier.

Wat is de genetische verwantschap die we hebben met groene planten? Zoals gezegd begon fotosynthese in de zee en leidde tot groene eencellige organismes. Deze spoelden aan op het land of bleven over daar waar de zee opdroogde en vormden de basis voor het plantenleven. Dit evolueerde verder naar complexere levensvormen als dieren en uiteindelijk mensen. De basis voor fotosynthese en chlorofyl ligt echter eveneens in de zee. Het is dus niet zo verwonderlijk dat zeewater en chlorofyl voor dezelfde 98% identiek zijn aan bloed.

Om je eigen geconcentreerde zoutwater oplossing te maken: Himalayazout of goede kwaliteit grijs zeezout in een afsluitbare fles of pot doen. Gebruik hiervoor dus geen zeezout uit de supermarkt want dat is vaak gewoon geraffineerd tafelsout in grotere kristallen. Natuurvoedingswinkels en toko's verkopen echt zeezout. De fles of pot vullen met goede kwaliteit water (gefilterd kraanwater of bronwater). De fles of pot regelmatig schudden totdat het zout is opgelost. Daarna opnieuw zout toevoegen en het proces herhalen. Telkens zout toevoegen totdat uiteindelijk het water geen zout meer opneemt en er korrels op de bodem blijven liggen. Het water is dan verzadigd en je hebt geconcentreerd Himalaya- of zeezoutwater met 84 elementen erin in exact de juiste verhouding. Elke dag 1 of 2 theelepels van dat water oplossen in water, vers

geperst vruchtensap of rauwe melk en opdrinken. Een betere, goedkopere en effectievere manier om jezelf natuurlijke mineralen toe te dienen is er niet. In het begin kun je de dunne hiervan krijgen of winderigheid. Een manier om dit op te lossen is een half uur voor of na de maaltijd het zeezout tot je te nemen. Helpt dit ook niet, dan langzaam opbouwen en beginnen met een halve theelepel per dag. Het geconcentreerde zoutwater niet bewaren in de koelkast, maar gewoon op kamertemperatuur op een koele plek uit het zonlicht. Op deze manier is het oneindig houdbaar. Je kunt met een dergelijke zoutoplossing ook je mond en neus - en voorhoofdholtes dagelijks spoelen. Het helpt onder andere tegen ontstoken tanden, kiezen en kaken en lost slijm op bij verkoudheden of allergieën.

Mineralen en water zijn de bron van leven.

Mineralen werken als activators, als sleutels. Iedereen die een tekort heeft aan mineralen mist dus 'sleutels' die op bepaalde plekken in je lijf het 'contact' in werking zetten. Met alleen vitamines kom je er niet. Je kunt het meest vitaminerijke voedsel tot je nemen en toch ziektes en kwalen krijgen, omdat je een mineralentekort hebt. De vitamines zullen dan voor een deel letterlijk niet hun weg vinden in je systeem. Mineralentekort wordt vaak gezien als de bron van alle ziekte. Kijk naar de kwaliteit van groente en vlees uit de commerciële industrie en de alsmaar verslechterende gezondheid van mensen en je ziet het belang in van mineralen als activators. Door dagelijks zeeminerale in verdunde vorm te drinken, vul je je mineraalhuishouding aan en onderhoud en verbeter je daarmee je gezondheid en vitaliteit.

Olijf olie

De beste bron van gezonde vetten (monounsaturated) is het hoofd component van het Middellandse dieet, olijfolie! Studies hebben aangetoond dat het gebruik van deze olie goed is voor hart en bloedvaten.

Goede voornemen eindelijk ten uitvoer gebracht (12-2008)

Sinds September 2007 had ik het boek van David Wolfe in huis; "the Sunfood Diet" over echte gezonde voeding, rawfoods, smoothies, etc. Dit nadat ik een België een lezing van deze inspirerende man had bijgewoond. Toch bleek het moeilijk om die stap te maken. Waarom? Omdat ik simpelweg niet dacht dat dit nooit voldoende zou zijn voor mijn eetlust. Omdat ik dacht dat het veel werk was in het dagelijkse gebruik. Op een gegeven moment ga je echter toch bij jezelf denken; Ik wil graag naar echt gezonde voeding;

Als ik het NU niet doe, wanneer dan wel?

Dat denken van mij bleek dus een opstakel omdat het heel gemakkelijk toepasbaar is niet veel werk is ruim voorziet in mijn eetlust en zeker niet duurder dan brood en beleg.

Ik heb dus nu mijn broodmaaltijd ingeruild voor een supergezonde smoothie

Mijn ontbijt had ik begin 2007 al verandert, banaan of ander fruit, eetlepel gebroken lijnzaad *, wat biologische granen (1 nacht voor geweekt **), beetje warm water wat biogarde yoghurt en een mijn mangosteenvitamine drank. (wat ik eigenlijk niet beschouw als een vitamine drank maar meer als een geconcentreerde mini super smoothie) Lekker en gezond.

Vlees, ... daar ben ik voor 95% mee gestopt. Daarmee heb ik de inname van schadelijke E nummers voor een heel groot deel afgebouwd. Wat er nog overblijft om te veranderen is de warme maaltijd. (nog meer raw foods) en meer biologische producten. Ik begrijp dat ik nu tot een minderheidsgroep behoor maar ik keek daar vroeger zelf ook vreemd tegenaan. Als je echter 100 jaar wil worden behoor je sowieso tot een minderheidsgroep.

* Lijnzaad / lijnolie gebruik.

Aanbevolen uitsluitend te gebruiken voor gezonde mensen om nog gezonder te worden!! Als je hier op gaat zoeken op Google kom je tegenstrijdige adviezen voor het gebruik van lijnzaad. Dit klopt ook wel, veel mensen gebruiken producten die ze op hun huid smeren en in hun haar etc die als basis olie bevatten. Hiermee wordt de hormonen huishouding verstoord waardoor een van nature gezond product als lijnzaad die hormonenhuishouding verder kan verstoren. Bedenk dus wat je op je huid smeert niet altijd verstandig en gezond is. De huid kan beter van binnenuit gevoed worden door, goede voeding!

** Voorweken granen

Er zijn honderden artikelen te vinden in de vakliteratuur over de effecten van fytinezuur. Wetenschappers zijn het er over eens dat diëten op basis van granen en soja , die rijk zijn aan fytinezuur, bijdragen aan de wijdverbreide mineraltekorten. Maar wat is fytinezuur precies?

De redactie van het tijdschrift Ortho initieerde een onderzoek naar de fytinezuur gehalten in diverse broden: (volkoren en meergranen.). Het actuele fytinezuurgehalte voor volkorenbrood is volgens de Ortho steekproeven gemiddeld 0.38 gram per 100 gram droge stof. Daarmee komt de molaire verhouding tussen fytinezuur en zink uit op een waarde van 28 keer zoveel fytinezuur als zink. Dit is een ernstige scheve verhouding met zinktekorten tot gevolg. Een mogelijke verklaring is het kortere broodrijzingsproces dat in de jaren zeventig is ingevoerd. De natuurlijke enzymfase die fytinezuur kan afbreken krijgt onvoldoende de gelegenheid om dit goed te doen.

Door de granen een nachtje te laten kiemen en daarna het water af te gieten is het meeste fytinezuur verdwenen.

Meer info over gezonde en ongezonde voeding:

http://www.uitdaging.net/gezond/David_Wolfe_rawfoods.html

<http://www.uitdaging.net/gezond/junkfood.html>

Wat wijst mijn NES scan uit?

Beste Henk,

Woensdag 20 mei 2009 hebben we een NES scan gedaan en deze vergeleken met de vorige drie scans. Jij was vooral benieuwd of jouw verandering van voedingspatroon terug te lezen was in de scan.

In het rapport voeding zien we duidelijk verbeteringen wat betreft vitamine en mineralen status. Ondanks dat de opname nog niet helemaal optimaal is. De vrije radicalen zijn blank wat bijna niet voorkomt. De balans tussen de blootstelling aan vrije radicalen en de inname van antioxidanten is zeer belangrijk. De hoeveelheid vrije radicalen waaraan mensen worden blootgesteld hangt af van hun manier van leven en deze is niet altijd gemakkelijk te beïnvloeden. Daarom is het waarschijnlijk makkelijker de balans in de juiste richting te duwen door inname van antioxidanten te verhogen.

Henk bewijst dat goede voeding niet duur hoeft te zijn. Zo doet hij bijvoorbeeld Kurkuma door zijn Smoothies wat een hele krachtige antioxidant is. Wanneer het lichaam niet de mineralen binnen krijgt die het nodig heeft kunnen ernstige problemen ontstaan.

Zo zien we een blank veld wat betreft de pH - balans. Dit geeft een indicatie dat de pH - balans correct wordt gereguleerd. De lever speelt hierin een belangrijke rol. Ik geloof dat Japanse artsen gelijk hebben wanneer zij zeggen dat alle ziekten die niet door bacteriën of virussen ontstaan, door verzuring in het lichaam komen. Zo wordt osteoporose veroorzaakt omdat het lichaam calcium aan de botten onttrekt om het evenwicht in de pH-waarde te herstellen.

Opvallend is dat de Integrators / meridianen of energiebanen weinig blokkades laten zien in vergelijking met de vorige scans. Integrators worden beschouwd als 'plattegronden' voor de informatieoverdracht. Ook in de Stars vinden we weinig blokkades. De Stars functioneren als routes voor het stofwisselingsproces, die het energiegebruik controleren.

De gevoeligheid voor straling blijft opkomen en is van invloed op de scan. Daar hebben wij Henk een systeem voor aangeraden wat toepasbaar is in huis en/of op de werkplek.

Vitaliteit omvat de hele mentale, sociale, emotionele en fysieke mens. NES zet je weer op het spoor, waardoor je weer in een positieve flow komt. Dan is er weer harmonie tussen het emotionele brein, dat energie en richting geeft, en het rationele brein dat de uitvoering organiseert.

Met vriendelijke groet,
Rian Bruijne van Dorst Orthomoleculair Geneeskundige NES-therapeut

Bekijk mijn test uitslag online:

http://www.uitdaging.net/netwerkmarketing/NES/NES_scan12.html

Voor duidelijke uitleg start hier:

<http://www.uitdaging.net/netwerkmarketing/NES/index.html>

Dit eBoek werd samengesteld door Henk Mutsaers. De fruit smoothie is samengesteld door Mike Donkers en het artikel over zeeminerale is eveneens van zijn hand.

De vitamine die het meest ontbreekt bij de meeste mensen is:

VITAMINE P

Je kunt daar nooit genoeg van binnen krijgen en een overdosis is onmogelijk.

Is er dan geen nadeel aan vitamine P?

Ja je gaat sommige mensen afstoten. Zij willen niet constant herinnerd worden aan het feit dat er mensen zijn die ogenschijnlijk de vele verleidingen van junkfood kunnen weerstaan.

Gelukkig zijn er ook andere mensen die je kunt beïnvloeden om ook gezonder te gaan leven. Van hen krijg je zelfs wel eens een bedankje, een stukje erkenning of ze worden klant.

Die vitamine P staat voor Passie.

Passie voor gezondheid. Helaas bezitten nog niet veel mensen deze passie maar de groep is groeiende.

Kanttekening / Statement

Eigenlijk is het wel gek dat de supermarkt boordevol ligt met voeding die niet in staat is ons lichaam volledig te voeden. Dat de supermarkt voor een groot deel gevuld is met voeding die schadelijke stoffen bevat tot zelfs puur vergif. Dat daar nooit met zoveel woorden over uitgewijd wordt in de media. Nog gekker is het feit dat de overheid ons niet beschermd heeft dat die rommel überhaupt in de voeding terecht is gekomen. Schandalig is het zelfs dat nu deze feiten meer en meer bekend worden die zelfde overheid zwijgt als het graf en officiële instanties deze feiten al jaren hardnekkig ontkennen. Het is zelfs een misdaad te noemen dat de medische wetenschap mensen blijft vergiften met medicijnen terwijl de oplossing door de natuur aangereikt kan worden. Simpel en effectief. Maar, ... daar kunnen ze helaas geen geld aan verdienen!

***ZORG DAT JE GEZONDHEID IN DE BESTE HANDEN IS,
..... JE EIGEN HANDEN!***

- Henk Mutsaers, luister ook naar Gezondheidradio op de SLOG / podcast

P.S. Ik daag je uit,

Video: Over voeding, verslaving en ... de dokter krijgt bijscholing.

Wat jij verkiest te eten en wat goed voor je is zijn vaak totaal verschillend. Dat lijkt prima behalve dat de natuur altijd het laatste woord krijgt. Als je gezondheid niet is wat jij zou willen dan is er een simpele oplossing. De marketing van de voedingsindustrie en medische wetenschap zorgen er zeer succesvol voor dat dit een goed bewaard geheim blijft voor vele mensen.

De video gaat dus over voeding en soms is deze voeding opzettelijk verslavend gemaakt door de natuur. Ontdek waarom. Ook de dokter krijgt een lesje. Kom je met een alcohol gerelateerd gezondheid probleem dan is het eerste wat de patiënt te horen krijgt, u zult moeten stoppen met alcohol om de oorzaak weg te nemen voor uw gezondheid probleem voor we u verder kunnen helpen. Maar er zijn legio gezondheidsproblemen die ook alleen maar opgelost kunnen worden als je **STOPT** met bijvoorbeeld bewerkte zuivelproducten, en wat doet de dokter ? Verder wordt er nog een test gedaan met mensen die op een 'normaal' dieet zitten en mensen die verplicht 14 weken lang op een vegetarisch dieet worden gezet. De resultaten zijn zoals altijd geweldig voor de vegetariërs. (Vlees op zichzelf is niet de boosdoener maar echt onbewerkt vlees van dieren die gevoed werden met natuurlijke voeding is super zeldzaam) Bovendien werd hen gevraagd na deze periode wat ze nu gemist hadden? Veel mensen weigeren hun leefstijl te veranderen om hun risico op een mogelijke hartaanval te verkleinen. Iedereen bleek echter aandachtig te luisteren nadat in dezelfde lezing impotentie ter sprake kwam (?)
brasschecktv page/633.html

.... en nu dus over die uitdaging

Voor diegene die de Engelse taal machtig zijn is de voorgaande video een aanrader. Als je die gezien hebt wil ik je uitdagen om drie weken lang de Mike Donkers Super Fruit Smoothie te gaan gebruiken. Elke dag zeven dagen van de week. Daarna mag je mij vertellen wat je ervaring is. Welke gezondheid klachten zijn verdwenen, hoeveel meer energie je hebt, hoeveel je afgevallen bent, ? Ik gebruik de fruit smoothie nu al weer sinds November 2008. Mijn gezondheid test (NES) is nog nooit zo goed geweest. Dat gun je toch iedereen! (lees er meer over inclusief mijn persoonlijke testverslag)

http://www.uitdaging.net/netwerkmarketing/NES/NES_scan12.html

Gedurende het laatste half jaar ziet iedereen wat ik eet en krijg daar van iedereen altijd vragen over. Vooral toen ik in het begin de smoothie in een glazen fles had zitten. Opmerkingen als; Heb je een milieu monster genomen? Dat kan toch niet lekker zijn? Drie mensen vroegen echter of ze eens mochten proeven en hebben het recept mee genomen. Doe eens gek en vervang drie weken lang de broodmaaltijd voor de Super Fruit Smoothie. **Ik daag je uit.**

Gaan we jouw dankbare resultaat ook in dit eBoek opnemen?



Hoeveel tijd kost het om de Smoothie klaar te maken?



Super fruit smoothie

Op 30-06-2009 werd ik weer opgeroepen als bloeddonor en dat was een hele tijd geleden. Bij het opmeten van de bloeddruk vroeg de arts; "Heb je nog niet gegeten of zo want de bloeddruk is een stuk lager dan bij de vorige keren". Nee ik heb best veel gegeten een uurtje geleden was mijn antwoord. Ik vertelde de arts echter dat ik mijn voedingspatroon voor een groot deel weer veranderd had.

Dat was voor haar geen 'significante aanduiding' zoals ze in de medische wereld graag een slag om de arm houden als het aankomt op voeding en gezondheid maar ik ga de volgende keer wel opletten wat de resultaten dan zijn. – Henk Mutsaers

Hieronder een verhaal over mijn ervaring met het dagelijks klaarmaken en gebruiken van de Super Fruit Smoothie van Mike Donkers. Gebruikt mijn gezin dagelijks sinds 3 weken. Ik ben er mee begonnen voor mijn zoontje van 8 (Jorik) en mijn partner (Joyce), die een auto-immuunziekte heeft (syndroom van sjogren). Het gebruik van de Super Fruit Smoothie (en andere veranderingen) heeft op korte termijn verder merkbaar het meeste effect op mijzelf. Iets over mijn ervaring, waarbij eerst wat korte info over mijn welbevinden van voor die tijd:

- 1: Vaak hoofdpijn, soms aan één zijde
- 2: Urine ruikt niet prettig, geen mooie helder lichte kleur
- 3: Slecht gebit (stukjes kies brokkelen af)
- 4: Bloedend tandvlees bij poetsen

SUPER GEZONDE FRUIT SMOOTHIE

- 5: Twee ondertanden (zijn een keer met een beugel vastgezet) gaan steeds losser zitten en kan ik door pijn niet mee bijten (in een appel bijvoorbeeld)
- 6: Moeilijk opstaan, lichaam lijkt uit een coma te komen, na een kwartiertje geen last meer.

Tot zover mijn (niet!) welbevinden, nu naar de situatie nu.

Ik drink geen alcohol. Helemaal niets, ook voorheen al niet. Ik rook veel (nog steeds, maar ik voel dat hier vanzelf een weerstand tegen groeit) Enkele dagen na het starten met de Super Fruit Smoothie ben ik gestopt met suiker (in de koffie / thee e.d.) Koffie drink ik nog (beetje volle melk + honing), maar heb minder behoefte aan koffie. Gestopt met frisdranken en fruitdranken, had al een waterfilter, maar koop nu vaak mineraalwater in een fles. Ik haal de boodschappen nu voornamelijk bij de natuurwinkel. Ik heb een geplastificeerd kaartje in de portemonnee met (gevaarlijke) E-Stoffen. Deze mijden wij.

Ik gebruik dus 3 weken Super Fruit Smoothie, maar zoals je direct hierboven leest is dat niet de enige verandering sinds die tijd.

N.a.v. punt 1 t/m 6 hierboven:

- 1: Vanaf dag één (dus al drie weken) **GEEN HOOFDPIJN** meer!
- 2: Urine reukloos, en lichtere kleur
- 3: Kan ik nog niet veel over zeggen, zie punt 4 en 5
- 4: Vanaf dag één **GEEN TANDVLEES BLOEDINGEN** meer gehad!
- 5: De 2 ondertanden zitten vaster en ik kan weer bijna pijnloos in een appel bijten.
- 6: Hoewel ik nog iets aan mijn aantal uren nachtrust moet doen (ik slaap te kort), wordt ik **FRIS WAKKER** en mijn lichaam is meteen **PRESENT**.

Tja.....het is wat....

Natuurlijk was (ben) ik me bewust van mijn (niet!) welbevinden, maar ik had **ABSOLUUT GEEN** relatie gelegd met een eventueel tekort aan vitamines & mineralen. Er is dus wat dat betreft een wereld voor me open gegaan. En niet alleen voor mezelf, Joyce gaat hierin naast me mee. Mijn zoontje kan wat minder goed tegen al die veranderingen, maar pikt het toch hier en daar goed op.

Hartelijke groet, Erik

Na een korte vakantie in Engeland september 2009 had ik de smoothie geïntroduceerd bij mijn dochter. Na de vakantie zijn zowel mijn dochter als haar vriend ook begonnen dagelijks een smoothie te maken. Ze ervaart het als vreemd dat iedereen, zonder uitzondering, haar aanspreekt over haar voedingspatroon alsof er iets aan ontbreekt, alsof dat niet voldoende kan zijn, alsof je dan nog honger zou moeten hebben. Haar vriend rapporteerde dat hij nu van zijn middagdip verlost is. Opmerkelijk als je bij een drankimporteur werkt waar 'energiedranken' in het assortiment zitten. – Henk Mutsaers

Dagboek over de smoothie...8 december 2009

Naar aanleiding van het filmpje van Henk Mutsaers, waarin hij laat zien hoe hij zijn gezonde smoothie maakt, ben ik gisteren naar een dorp verderop gereden, waar een reformwinkel zit. Toen ik het filmpje zag, werd ik helemaal enthousiast en wist, dat het voor mij de oplossing was. Tenslotte had ik altijd al gemberpoeder en kurkuma in huis en ook de nodige vitaminen Alleen wist ik niet wanneer ik dat allemaal in zou moeten nemen. Bij de reformwinkel heb ik bijenpollen, chlorella en granen gekocht. Chlorella in tabletvorm, omdat ze niks anders hadden. Jammer genoeg heb ik daar geen zeezout gekocht en moet dus nog een keer terug, zodat ik de zeemineralen kan maken.

Vanmorgen ben ik begonnen met het granenontbijt, die ook op de site van Henk beschreven wordt. Het was goed te eten en het voelde beter, dan de boterham die ik anders altijd at. Later op de morgen heb ik de smoothie gemaakt met de ingrediënten die ik in huis heb. De vitamine C neem ik voorlopig maar in tabletvorm, want dat heb ik nog genoeg in huis. Ik heb er 4 chlorellatabletten bij gedaan en volgens mij is dat wel opgelost. Dat de zeemineralen er nog niet in zitten, lijkt me niet zo erg. Want anders zou het misschien te heftig worden en volgens de eerste tip van Henk, moet ik rustig beginnen, zodat mijn lichaam zich aan de andere voeding aan kan passen. Ik heb eerst de helft van de gemberwortel en kurkuma in de smoothie gedaan, want ik heb toch al gevoelige darmen en vaak last van een opgeblazen buik. Toen ik het klaar had, heb ik een flinke slok genomen, omdat ik erg nieuwsgierig was. Mhh, het smaakt erg goed en ook lekker pittig. Daar hou ik wel van, dus dat komt goed uit. Nu zal ik vandaag maar voorzichtig beginnen en af en toe een paar slokken nemen. Het is best wel veel en eigenlijk weet ik niet of ik dat in 1 keer op moet drinken.

Het is net of mijn leven van de ene op de andere dag veranderd is. Ik genoot er van, om bezig te zijn met het maken van de smoothie. Het voelde heerlijk en ben er gewoon blij van. Ik heb weer een doel gevonden in mijn leven en dat doel...dat ben ik....

Trees

Ik ben 3 maanden geleden begonnen met de Super Smoothie.

Na mijn radicale prostaatoperatie 2 jaar terug werd ik 3-maandelijks "geprikt" op de psa-waarden in mijn bloed. Die bleven stijgen, hetgeen zou inhouden dat ik bestraald zou moeten worden. Mijn uroloog schamperde bij mijn voorstel om de smoothie te proberen. Hij zei: hoop dat het brengt wat je wilt, dan is het tenminste niet zonde van je tijd...

De laatste meting vorige maand zou uitsluitel moeten brengen of ik bestraald zou worden. En tot mijn grote geruststelling was de psa voor het eerst in 2 jaar tijd gedaald!! Mijn uroloog begreep het allemaal niet zo goed, maar IK wel.... Mike bedankt! (En mijn bloedend tandvlees is ook verleden tijd. Ik kan nu mijn tanden zo ongeveer met een staalborstel poetsen....

Met vriendelijke groet, Martin Zoetermeer

SUPER GEZONDE FRUIT SMOOTHIE

Hieronder zie je een stukje van mijn NES scan. De gehele scan's zijn hier te zien:
http://www.uitdaging.net/netwerkmarketing/NES/NES_scan12.html

Henk Mutsaers



Clïënt naam: Henk Mutsaers

Naam Therapeut: Rian Bruijne van Dorst
 Telefoon: 076-5032430
 Email: praktijk@prevent-care.nl

| Scan onderdelen | donderdag 7 januari 2010 | woensdag 19 augustus 2009 | woensdag 20 mei 2009 | woensdag 2 juli 2008 | woensdag 13 februari 2008 | Gemiddelde |
|---------------------------|--------------------------|---------------------------|----------------------|----------------------|---------------------------|------------|
| Equatorial Axis | | | | | | |
| Vertical Axis | | | | | | |
| Magnetic Polar Axis | | | | | | |
| Big Field | | | | | | |
| Polarity | | | | | | |
| ED 1 - Source Driver | | | | | | |
| ED 2 - Imprinter Driver | | | | | | |
| ED 3 - Cell Driver | | | | | | |
| ED 4 - Nerve Driver | | | | | | |
| ED 5 - Circulation Driver | | | | | | |
| ED 6 - Heart Driver | | | | | | |
| ED 7 - Lung Driver | | | | | | |
| ED 8 - Stomach Driver | | | | | | |
| ED 9 - Muscle Driver | | | | | | |
| ED 10 - Skin Driver | | | | | | |
| ED 11 - Liver Driver | | | | | | |

Meer gratis eBoeken

Zoektocht naar gezondheid

http://www.uitdaging.net/gezond/e-boek_zoektocht_naar_gezondheid.html

eBoek Yoghurt Smoothie

http://www.uitdaging.net/gezond/Mike_Donkers_Yoghurt_Kruiden_Smoothie.html